قراءة في كتاب (العادات السبع للمراهقين الأكثر فاعلية)

النصر الخاص

إعداد

معتز عبد الرحمن

مقدم إلى

الأستاذ: عبد الله أبو عايشة

1. التفصيل في الإرشاد حاجة بشرية

يعد الاحتياج إلى نوعية الكتب والمحاضرات التي تتناول تنمية العادات البشرية وربطها بتحقيق النجاحات أحد موضوعات الجدل والاختلاف، فالبعض يبالغ في رفض ذلك المحتوى وينفي عنه كل درجات الأهمية وفي المقابل يوجد من يبالغ في تعظيم الحاجة إلى ذلك المحتوى، والحقيقة أن سبب الخلاف الحقيقي في رأيي ليس أصل الاحتياج ولكن طبيعة المحتوى المقدم نفسه، فالناس مجمعون على الاحتياج لنصيحة وخبرات الآخرين، بل ودعم الدين الإسلامي ذلك الأمر، فلم يعط معتنقيه هدفا عاما ويتركهم يتخبطون في الوصول إليه، بل فصّل لهم ما يحتاجون وفصّل لهم العوائق الداخلية في أنفسهم وكيف يتعاملون معها قبل أن يريهم العوائق الخارجية ويوجههم لحلولها، فلا يكفي الإنسان أن يكون لها هدف عام، وقد لا تسعفه فطرته المتأثرة بالمحيط الاجتماعي والثقافي على تحقيق مراده في الوقت المناسب، ولكن ما ينبغي الانتباه له أن ذلك المحتوى مثله مثل أي محتوى آخر فيه النافع وفيه التجاري الذي قد يقل نفعه أو حتى قد يضر لعدم أهلية مقدمه.

ومما يعين على ضبط المحتوى المقدم أن يبقى تحت مظلة الشرع وأحكامه وتوجيهاته، لا سيما مع عظم المحتوى التربوي في الشريعة الإسلامية وفي تراث علمائها ومؤلفاتهم، أيضا بدون مبالغة وتعسف وليّ للأدلة الشرعية لتخدم المحتوى المادي سواء كان في الأصل مستوردا من الخارج أو كان محليا ولكن لم ينشأ في الأساس من منظور شرعي، ولا يعني ذلك أنه لا يؤخذ من ذلك المحتوى إلا ما كان لدينا دليل على وجوبه أو استحبابه، ولكن يكفي ألا يكون مكروها أو محرما أو مصادما للأهداف التربوية والتزكوية التي يحث عليها الإسلام، فمساحة المباح واسعة جدا، وتقبل الكثير من الاجتهاد في أمور الحياة وخبراتها.

في السطور القادمة يسرد الباحث بعض النقاط الأساسية التي تم دراستها في العادات الثلاثة الأولى من كتاب (العادات السبع للمراهقين الأكثر فاعلية) للكاتب شين كوفي، مع إشارة لبعض الأدلة الشرعية التي يرى الباحث أنها وافقت - دون افتعال أو تعسف - ذلك المحتوى وتؤكد أهميته من منظور الشرع بجانب أهميته من منظور الخبرة البشرية.

2. النصر الخاص والعام

قبل الدخول إلى تفصيل العادات، قسم الكاتب العادات الست الأولى إلى جزئين، الأول هو النصر الخاص المتعلق بداخل الإنسان، والثاني هو النصر العام المتعلق بعلاقة الإنسان مع الآخرين، والحقيقة أن هذا التقسيم هام ودقيق من حيث المبدأ ومن حيث الترتيب، أما من حيث المبدأ فقد رتبت الشريعة للمسلم أولوياته، فأتت مسئوليته عن نفسه دوما في المقدمة، مسئولية إصلاح نفسه وكفايتها في أمور الدين والدنيا، ثم في ظل نجاحه وتقدمه في إصلاح ورعاية نفسه يأخذ المسئولية التالية في علاقته بالآخرين ومسئوليته تجاههم، لم تحبسه داخل نفسه وتسقط عنه مسئوليته في التعامل مع الآخرين، لكنها كذلك بينت له أن النجاح مع الآخرين لن يحدث - وإن حدث ظاهرا لن ينفع أو يستمر- دون أن ينتصر على نفسه التي بين جنبيه أولا.

وأدلة ذلك التقسيم والترتيب كثيرة، نكتفي منها بما يلي على سبيل المثال لا الحصر:

(فَقَاتِلْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ لَا تُكَلَّفُ إِلَّا نَفْسَكَ وَحَرِّضِ الْمُؤْمِنِينَ عَسَى اللَّهُ أَنْ يَكُفَّ بَأْسَ الَّذِينَ كَفَرُوا وَاللَّهُ أَشَدُّ بَأْسًا وَأَشَدُّ تَنْكِيلًا (84))[1]

"هذه الحالة أفضل أحوال العبد، أن يجتهد في نفسه على امتثال أمر الله من الجهاد وغيره، ويحرض غيره عليه"[2]

(يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ لَا يَضُرُّكُمْ مَنْ ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ إِلَى اللَّهِ مَرْجِعُكُمْ جَمِيعًا فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ (105))[3]

"يَقُولُ تَعَالَى آمِرًا عِبَادَهُ الْمُؤْمِنِينَ أَنْ يُصْلِحُوا أَنْفُسَهُمْ وَيَفْعَلُوا الْخَيْرَ بِجُهْدِهِمْ وَطَاقَتِهِمْ، وَمُخْبِرًا لَهُمْ أَنَّهُ مَنْ أَصْلَحَ أَمْرَهُ لَا يَضُرُّهُ فَسَادُ مَنْ فَسَدَ مِنَ النَّاسِ، سَوَاءٌ كَانَ قَرِيبًا مِنْهُ أَوْ بَعِيدًا، قَالَ الْعَوْفي عن ابن عباس عند تفسر هَذِهِ الْآيَةِ: يَقُولُ تَعَالَى: إِذَا مَا الْعَبْدُ أَطَاعَنِي فِيمَا أَمَرْتُهُ بِهِ مِنَ الْحَلَالِ وَالْحَرَامِ فَلَا يَضُرُّهُ مَنْ ضَلَّ بَعْدَهُ، إِذَا عَمِلَ بِمَا أَمَرْتُهُ بِهِ"[4]

3. العادة الأولى: كن مبادرا

على قدر ما جاءت الشريعة بتفصيل ما يحتاجه الإنسان لأجل حياة كريمة في الدنيا وفوز في الآخرة، إلا أنها لم تجعل معرفة ذاك التفصيل وحده كافيا للنجاة ما لم يطلق الإنسان شرارة التحرك من جهته، سواء في باب عمل القلب أو عمل الجوارح، وذلك ليميز الصادق من الكاذب، والجاد من الهازل.

(وَالَّذِينَ اهْتَدَوْا زَادَهُمْ هُدًى وَآتَاهُمْ تَقْوَاهُمْ (17))[5]

"ثم قال عز وجل: وَالَّذِينَ اهْتَدَوْا زادَهُمْ هُدىً أَيْ وَالَّذِينَ قَصَدُوا الهداية وفقهم الله تعالى لَهَا فَهَدَاهُمْ إِلَيْهَا وَثَبَّتَهُمْ عَلَيْهَا وَزَادَهُمْ مِنْهَا وَآتاهُمْ تَقْواهُمْ أي ألهمهم رشدهم"[6]

---

1 سورة النساء
2 تفسير السعدي، سورة النساء
3 سورة المائدة
4 تفسير ابن كثير 212/3
5 سورة محمد
6 تفسير ابن كثير 291/7

وفي الحديث القدسي {وَمَنْ تَقَرَّبَ مِنِّى شِبْرًا تَقَرَّبْتُ مِنْهُ ذِرَاعًا وَمَنْ تَقَرَّبَ مِنِّى ذِرَاعًا تَقَرَّبْتُ مِنْهُ بَاعًا وَمَنْ أَتَانِى يَمْشِى أَتَيْتُهُ هَرْوَلَةً وَمَنْ لَقِيَنِى بِقُرَابِ الأَرْضِ خَطِيئَةً لاَ يُشْرِكُ بِى شَيْئًا لَقِيتُهُ بِمِثْلِهَا مَغْفِرَةً}[7]

فالمبادرة والخطوة الأولى مطلوبة من قبل الإنسان، سواء في القلب كما في الآية، أو في القلب والعمل كما في الحديث القدسي.

3.1 المستجيب والمبادر

رسخت الشريعة في نفس المسلم أن يكون قدر المستطاع في موضع الفعل لا رد الفعل، والإنسان كلٌ لا يتجزأ، فكانت النصوص الشرعية والتربية النبوية قد رسخت ذلك المفهوم في دائرة خدمة الدين فإن تغلغل ذلك المفهوم في النفس يظلل سلوك المسلم حتى في حياته اليومية وفي سعيه وراء احتياجاته المادية.

من صور غرس وصناعة ثقافة الفعل في نفس المسلم:

1. تشريع الشورى في القرآن الكريم إلى حد تسمية سورة كاملة باسمها، وتطبيق النبي صلى الله عليه وسلم عمليا لها في الغزوات والملمات مما جعل الصحابة على اختلاف خبراتهم وخلفياتهم مبادرون للتخطيط والمساعدة والابتكار وليسوا مجرد منتظرين للأوامر، من ذلك التخطيط لغزوة بدر والخندق وخيبر، بل ونزول النبي صلى الله عليه وسلم على رأي الصحابة في الخروج لغزوة أحد رغم مخالفة ذلك لرأيه، وعدم معاتبتهم لاحقا رغم وقوع المحنة.
2. عدم إعطاء خطة تفصيلية دائما للمكلف ليتحرك من خلالها، ومن ذلك قول النبي صلى الله عليه وسلم لنعيم بن مسعود في غزوة الخندق "إنما أنت رجل واحد، فخذل عنا ما استطعت، فإن الحرب خدعة"[8] تاركا له وضع الخطة التفصيلية وتنفيذها.
3. تحميل الصحابة مسئولية الدعوة منذ اليوم الأول، سواء بمجهودهم الفردي كما كان من الصديق في أول أيام إسلامه، أو بإرسالهم كسفراء ومعلمين في شتى بقاع الجزيرة العربية وتحملهم لمسئولية الواقع الذي سيواجهونه والتعامل معه.

كما غرست الشريعة ثقافة ضبط رد الفعل وامتلاك القوة النفسية الكافية لعدم الانسياق وراءه دائما، ومن ذلك:

4. تكليفهم بتحمل الإيذاء في المرحلة المكية وتأخر الأمر بالجهاد والرد.
5. تكليفهم ببر الوالدين الكافرين، دون اتباع لكفرهم كرد فعل موالي، أو عقوقهم كرد فعل معاد.
6. تشريع الصيام والحج وما يتضمناه من ترك الجدل وترك رد الجهل والإساءة بمثلها.
7. تكرر الإشارة إلى مخالفة الخبيث مهما زاد واتباع الحق مهما قل أتباعه (قُلْ لَا يَسْتَوِي الْخَبِيثُ وَالطَّيِّبُ وَلَوْ أَعْجَبَكَ كَثْرَةُ الْخَبِيثِ فَاتَّقُوا اللَّهَ يَاأُولِي الْأَلْبَابِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (100))[9]

---

[7] صحيح مسلم 7009
[8] زاد المعاد 240/3
[9] سورة المائدة

3.2 دائرة التحكم

"الحقيقة هي أننا لا نستطيع التحكم في كل شيء يحدث لنا، لا نستطيع التحكم في لون بشرتنا، أو فيمن سيفوز بنهائيات دوري كرة السلة NBA، أو في مكان مولدنا، أو في اختيار والدينا، أو في اختيار المناهج الدراسية، أو مقدار الرسوم، أو في كيفية معاملة الآخرين لنا، ولكن هناك شيئا واحدا يمكننا التحكم فيه، وهو كيفية استجابتنا لما يحدث لنا، وهذا هو المهم! وهذا هو السبب الذي من أجله يجب علينا أن نكف عن القلق بشأن الأمور التي لا يمكننا التحكم فيها، ونبدأ في الانشغال بتلك التي نستطيع"[10]

والحقيقة أن فكرة (الانشغال بالمتاح عن غير المتاح) منثورة في النصوص الشرعية، فبجانب ما تناولناه في إطار الكلام عن النصر الخاص واهتمام المرء بتكليفاته أولا، نجد هذا المعنى في الحديث الشريف، عَنْ أَنَسٍ - رضى الله عنه - أَنَّ رَجُلاً سَأَلَ النَّبِىَّ - صلى الله عليه وسلم - عَنِ السَّاعَةِ ، فَقَالَ مَتَى السَّاعَةُ قَالَ {وَمَاذَا أَعْدَدْتَ لَهَا}، الحديث[11]، فالصحابي سأل عن أمر خارج دائرة التحكم وهو موعد القيامة، فوجهه النبي صلى الله عليه وسلم مباشرة لما هو في دائرة تحكمه، وهو العمل للقيامة.

كما شملت عقيدة المؤمن الإيمان بالقدر خيره وشره كأحد أركان الإيمان الستة، وهي تسليم بوجود الكثير من الأمور التي لا نتحكم فيها، ولا تكليف فيها، وإنما جاء التكليف في توابعها التي يمكننا التحكم فيها وهي رد الفعل على تلك الأمور القدرية، فعند وفاة ابنه صلى الله عليه وسلم قال {تَدْمَعُ الْعَيْنُ وَيَحْزَنُ الْقَلْبُ وَلاَ نَقُولُ إِلاَّ مَا يَرْضَى رَبُّنَا وَاللَّهِ يَا إِبْرَاهِيمُ إِنَّا بِكَ لَمَحْزُونُونَ} [12]

دائرة عدم التحكم: وَاللَّهِ يَا إِبْرَاهِيمُ إِنَّا بِكَ لَمَحْزُونُونَ، تَدْمَعُ الْعَيْنُ وَيَحْزَنُ الْقَلْبُ.

دائرة التحكم: وَلاَ نَقُولُ إِلاَّ مَا يَرْضَى رَبُّنَا.

فكلما انشغل المرء بما يملك عما لا يملك ينصلح حاله الدنيوي والديني، والعكس كذلك.

(مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ (22) لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ (23))[13]

3.3 تحويل العقبات إلى انتصارات

"غالبا ما توجه الحياة الضربات إلينا ويعود إلينا أمر التحكم في طريقة استجابتنا لهذه الضربات، في كل مرة نواجه فيها إحدى العقبات، تكون تلك فرصة لنا لتحويلها إلى نصر"[14]

أما الإسلام، فقد غرس في معتنقيه ما يقيهم الوقوع والجزع عند المصائب ومواجهة العقبات، وما يدفعهم للاستمرار وبصورة أفضل مما كانوا عليه قبل تلقي الضربات، بجانب مسألة الإيمان بالقدر والتي تطرقنا لها سابقا، نجد ما يلي:

[10] العادات السبع للمراهقين الأكثر فعالية، شين كوفي، ص 62
[11] صحيح البخاري، 3688
[12] متفق عليه
[13] سورة الحديد
[14] العادات السبع للمراهقين الأكثر فعالية، شين كوفي، ص 63

1. إعادة تعريف الخير والشر في أي حدث لا سيما إن كان خارجا عن التحكم (كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ (216))[15]
2. جعل الأزمة أو المصيبة نفسها باب أجر حتى قبل تجاوزها، وفي هذا معين نفسي كبير على التجاوز { مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلاَ وَصَبٍ وَلاَ هَمٍّ وَلاَ حُزْنٍ وَلاَ أَذًى وَلاَ غَمٍّ حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا ، إِلاَّ كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ}[16]
3. منح الأجر على السعي والنية وإن كانت النتيجة بخلاف المرجو، وجعل ذلك دافعا لعدم الوهن والاستمرارية (وَلَا تَهِنُوا فِي ابْتِغَاءِ الْقَوْمِ إِنْ تَكُونُوا تَأْلَمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلَمُونَ كَمَا تَأْلَمُونَ وَتَرْجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا (104))[17]
4. جعل المصائب والعقبات بابا للتعلم وطريقا لتحقيق النصر في ظل استيعاب الدروس المستفادة، وغزوة أحد مثال شهير على ذلك، (وَلَقَدْ صَدَقَكُمُ اللَّهُ وَعْدَهُ إِذْ تَحُسُّونَهُمْ بِإِذْنِهِ حَتَّى إِذَا فَشِلْتُمْ وَتَنَازَعْتُمْ فِي الْأَمْرِ وَعَصَيْتُمْ مِنْ بَعْدِ مَا أَرَاكُمْ مَا تُحِبُّونَ مِنْكُمْ مَنْ يُرِيدُ الدُّنْيَا وَمِنْكُمْ مَنْ يُرِيدُ الْآخِرَةَ ثُمَّ صَرَفَكُمْ عَنْهُمْ لِيَبْتَلِيَكُمْ وَلَقَدْ عَفَا عَنْكُمْ وَاللَّهُ ذُو فَضْلٍ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ (152))[18]

3.4 التحول إلى عامل تغيير وتنمية عضلات المبادرة

"والشيء المخيف هو أن العادات السيئة مثل الاعتماد على الغير، والحياة بلا هدف ولا نموذج يحتذي غالبا ما تورث من الآباء إلى الأبناء، وكنتيجة لذلك، فإن العائلات التي تعاني هذا الخلل الوظيفي تواصل تكرار نفسها عبر الأجيال، وأحيانا تعود أصول هذه العادات والمشكلات إلى أجيال عديدة سابقة، قد تكون من نسل سلالة طويلة من عائلة مرفهة لا تمارس أي عمل، وربما لا يكون أحد من عائلتك قد ذهب إلى الجامعة أبدأ من قبل، أو حتى إلى المدرسة العليا.

الجيد في الأمر هو أنه يمكنك إيقاف هذه الدائرة، لأنك مبادر، يمكنك أن توقف هذه العادات السيئة عن الانتقال والتوارث، يمكنك أن تصبح "عامل تغيير"، وتورث عادات حميدة لأجيال المستقبل، بدءا بأطفالك"[19]

مما يحمد للكاتب هنا حصره الكلام على العادات السيئة، فالمجتمع يعاني من وجود تطرفين متضادين، أولهما من يعيش أسيرا لموروثات الآباء مهما كانت، وهو ذلك التطرف الذي عانى منه الأنبياء على مر التاريخ (وَكَذَلِكَ مَا أَرْسَلْنَا مِنْ قَبْلِكَ فِي قَرْيَةٍ مِنْ نَذِيرٍ إِلَّا قَالَ مُتْرَفُوهَا إِنَّا وَجَدْنَا آبَاءَنَا عَلَى أُمَّةٍ وَإِنَّا عَلَى آثَارِهِمْ مُقْتَدُونَ (23))[20]، أما التطرف المضاد فهو ذلك الداعي لمخالفة الآباء والأجداد لمجرد المخالفة بصرف النظر عن مدى صحة مسارهم أو فساده، ويرون أن تلك المخالفة غاية في ذاتها تحت مسمى كسر الأصنام أو (التابوهات)، والحقيقة أنه لا بد من تقييم الموروث تقييما مستقلا، فإن كان سيئا فلا يأس، بالمبادرة يمكنك إحداث التغيير، وإن كان حسنا فقمة الحكمة أن تستفيد منه وتبني عليه (أَمْ كُنْتُمْ شُهَدَاءَ إِذْ حَضَرَ يَعْقُوبَ الْمَوْتُ إِذْ قَالَ لِبَنِيهِ مَا تَعْبُدُونَ مِنْ بَعْدِي قَالُوا نَعْبُدُ إِلَهَكَ وَإِلَهَ آبَائِكَ إِبْرَاهِيمَ وَإِسْمَاعِيلَ وَإِسْحَاقَ إِلَهًا وَاحِدًا وَنَحْنُ لَهُ مُسْلِمُونَ (133))[21]

---

15 سورة البقرة
16 البخاري 5641
17 سورة النساء
18 سورة آل عمران
19 العادات السبع للمراهقين الأكثر فاعلية، شين كوفي، ص66
20 سورة الزخرف
21 سورة البقرة

أما عن تنمية عضلات المبادرة، فقد تطرقنا سابقا لكون الإسلام قد زرع بذورها في نفوس المسلمين زرعا، إلا أنها بالطبع مثل أي نبات لا يكتمل نموها مرة واحدة، وتحتاج لتدريب واستمرارية وجهد، وفي الحديث الشريف ما يشير لأن اكتساب العادات الحسنة والأمور النافعة يحتاج إلى مجاهدة ووقت {مَا يَكُونُ عِنْدِي مِنْ خَيْرٍ فَلَنْ أَدَّخِرَهُ عَنْكُمْ ، وَمَنْ يَسْتَعْفِفْ يُعِفَّهُ اللَّهُ ، وَمَنْ يَسْتَغْنِ يُغْنِهِ اللَّهُ ، وَمَنْ يَتَصَبَّرْ يُصَبِّرْهُ اللَّهُ ، وَمَا أُعْطِيَ أَحَدٌ عَطَاءً خَيْرًا وَأَوْسَعَ مِنَ الصَّبْرِ}[22]

4. العادة الثانية: حدد أهدافك الذهنية مسبقا

"العادة ٢،حدد أهدافك ذهنية مسبقا تعني رسم صورة واضحة للمكان الذي ترغب في أن تصل بحياتك إليه، إنها تعني تحديد قيمك ووضع أهدافك، العادة ١ تقول إنك قائد حياتك، ولست مجرد مسافر، والعادة ٢ تقول إنه بما أنك أنت القائد، فعليك تقرير ما ترغب في الوصول إليه ورسم خريطة للوصول إلى هناك"[23]

4.1 بيان الرسالة الشخصية

رغم أن فحوى العادة الثانية يبدو كبديهية عقلية يعرفها البشر من حياتهم بالضرورة، أنك لن تستطيع أن تسلك طريقا دون أن تحدد أولا إلى أين تريد الذهاب، إلا أنه في الواقع العملي قد تغيب تلك البديهية عن ذهن الكثيرين فيعيشون في تخبط، بل وحتى في أمور الآخرة التي حدد لهم الدين فيها الهدف العام الأساسي مسبقا ورسم لهم الطريق إليه، يتخبط الناس رغم هذا لكثرة غياب الهدف عن أذهانهم وعدم استحضاره أثناء المسير، فالأمر لا يحتاج فقط لتحديد الهدف، ولرسم خط سير بناء عليه، بل إبقاءه حاضرا في الذهن طوال الوقت وإلا انحرف المرء عن الطريق مهما كان مرسوما بدقة.

وجعلت سورة الفاتحة تذكيرا يوميا متكررا بالهدف والطريق والاستعانة بالله على التزامه (مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ (4) إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ (5) اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ (6))، وشرع التذكير عامة (وَذَكِّرْ فَإِنَّ الذِّكْرَى تَنْفَعُ الْمُؤْمِنِينَ (55))[24]، وهذا المنهج ضروري لكل هدف أيا كانت طبيعته، وهو ما وصى به الكاتب (شين كوفي) واصفا إياه بـ"بيان الرسالة الشخصية"

" إذا ما الذي يمكن أن تستفيد به من كتابة بيان الرسالة؟ أطنان من الفوائد، والشيء الأكثر أهمية الذي ستفيدك به هو أن تفتح عينيك على ما هو مهم بحق بالنسبة لك، ومعاونتك على اتخاذ قراراتك وفقا لذلك"[25]

4.2 ثلاثة تحذيرات

1. الألقاب السلبية

"والألقاب هي إحدى الصور القبيحة للتحامل، وما الذي تعنيه كلمة تحامل؟ إنها تعني إصدار حكم مسبق دون معرفة كافية، أليس هذا مثيرا؟ عندما تطلق لقبا على شخص ما، فإنك تصدر حكمك عليه مسبقا"[26]، ولعمق أثر ذلك السلوك، فقد وفر الشرع وقاية مزدوجة من آثاره، فلم يكتف بالنهي عن التنابز بالألقاب والسخرية وحسب، بل زرع في نفس المسلم ثقة في نفسه تخفف من آثار تعرضه لهذا السلوك، فأنت لست

---

[22] البخاري 1469
[23] العادات السبع للمراهقين الأكثر فاعلية، شين كوفي، ص 84
[24] سورة الذاريات
[25] العادات السبع للمراهقين الأكثر فاعلية، شين كوفي، ص 93
[26] المصدر السابق، ص103

أسير رأي الناس في أي شيء، ورضاهم عنك ليس غاية ذات أولوية في قائمتك، فلا يعنيك ما يقال عنك خاصة إذا كان بباطل أو كان متعلقا بأمور خارجة عن دائرة تحكمك، فالخيرية قد تكون في صفك أنت، فانشغل بأسبابها، (يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَى أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِنْ نِسَاءٍ عَسَى أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الِاسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَنْ لَمْ يَتُبْ فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ (11))[27]

2. أعراض "انتهى الأمر"

لا ينتهي الأمر أبدا في حياة المسلم مهما تكرر الخطأ أو الفشل، سواء في أمر الدين أو الدنيا، فلم ييأس سيدنا يعقوب عليه السلام من استرداد يوسف عليه السلام رغم فشل المساعي لسنوات وفي سياق بحثه قال (يَابَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ (87))[28]، ولم ييأس نبي الله إبراهيم من الإنجاب رغم عقم زوجته وكبر سنه وفي سياق ذلك قال (قَالُوا بَشَّرْنَاكَ بِالْحَقِّ فَلَا تَكُنْ مِنَ الْقَانِطِينَ (55) قَالَ وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ (56))[29]، فنحن نستخدم الآيتين دوما في الاستدلال على عدم اليأس من رحمة الله في شأن مغفرة الذنوب المتكررة، وهذا استدلال صحيح، إلا أننا نغفل أحيانا أن الآيات جاءت في الأصل في سياق الكلام عن أمر دنيوي من احتياجات البشر العادية.

3. الهدف الخاطئ

" كيف يمكنك أن تعرف ما إذا كنت تتجه نحو الهدف الصحيح أم لا؟ توقف للحظة -الآن فورا- واسأل نفسك: "هل الحياة التي أحياها تقودني في الاتجاه الصحيح؟" كن صادقا حتى وإن كان هذا مؤلما عندما تتوقف وتستمع إلى صوت ضميرك، ذلك الصوت الداخلي، ما الذي يخبرك به؟"[30]

وقد سبق التعليق على أهمية ذلك التوقف ومراجعة الهدف والطريق في الكلام عن بيان الرسالة الشخصية.

في الطرح المتبقي حول العادة الثانية ساد نوع من الإطناب في رأيي، إلا أني وجدت المفتاح رقم 4 جديرا بالتعليق والتناول في هذا البحث.

4.3 المفتاح رقم 4، استغل اللحظات الهامة

" وهناك لحظات معينة في الحياة تحتوي على طاقة وقوة دافعة، والمفتاح هو أن تستغل تلك اللحظات من أجل وضع الأهداف، الأمور التي لها بداية ونهاية تحمل قوة دافعة"31

والواقع يصدق كلام الكاتب، ويمكن ادراك هذا بسهولة، فالأيام الأولى من العام الدراسي أو من معسكر تدريب، أو من دورة تعليمية، عادة ما تحمل من الحماس وصفاء الذهن ما لا يكون بنفس الدرجة لاحقا، النفس البشرية الملولة يعجبها التغيير والتجديد، ويوقظ فيها الحراك، ومن الذكاء الانتفاع بهذا في دفع عجلة الحياة إلى الأمام

---

[27] سورة الحجرات
[28] سورة يوسف
[29] سورة الحجر
[30] العادات السبع للمراهقين الأكثر فاعلية، ص 105
[31] المصدر السابق، ص 109

إذا هَبَّت رِياحُكَ فَاِغتَنِمها وَإِن دَرَّت نِياقُكَ فَاِحتَلِبها

فَعُقبى كُلُّ خافِقَةٍ سُكونُ فَما تَدري الفَصيلُ لِمَن يَكونُ

وَلا تَغفَل عَنِ الإِحسانِ فيها إِذا ظَفِرَت يَداكَ فَلا تَقصِّر

فَما تَدري السُكونُ مَتى يَكونُ فَإِنَّ الدَهرَ عادَتَهُ يَخونُ[32]

وفي المسار التعبدي أيضا جعل الشارع الحكيم مواسما متكررة للطاعة لها بدايات ونهايات معلومة كي تحفز النفوس وتدفعها لمراجعة الأهداف والطريق معا، مثل رمضان والحج والعمرة وعشر ذي الحجة والاعتكاف وغيرها.

[32] أبيات منسوبة للصحابي الجليل علي بن أبي طالب رضي الله عنه

5. العادة الثالثة: ضع الأولويات أولا

لا تتحقق الإنجازات بمجرد العزم ووضع الأهداف ورسم الخطط، بل تبدأ المشقة الحقيقية عند التنفيذ.

" العادة ٣ (ضع الأولويات أولا) يمكن أن تساعدك، إنها بخصوص تعلم تحديد الأولويات وإدارة وقتك بحيث تأتي الأمور الأكثر أهمية أولا، وليس آخرا، ولكن هناك الكثير مما يتعلق بهذه العادة أكثر من مجرد إدارة الوقت، وضع الأولويات أولا يتعلق أيضا بتعلم التغلب على مخاوفك والصلابة في مواجهة اللحظات الصعبة.

في العادة ٢، قمت بتحديد أكثر الأمور أهمية بالنسبة لك، والعادة ٣ -إذا هي وضع هذه الأمور أولا في حياتك"[33]

5.1 مربعات الوقت

مربعات الوقت

١ المسوف • الامتحان غداً • إصابة أحد الأصدقاء • التأخر عن العمل • تسليم المشروع اليوم • تعطل السيارة	٢ واضع الأولويات • التخطيط ووضع الأهداف • تسليم المقالة خلال أسبوع • التدريب • العلاقات • الاسترخاء
٣ الإمعة • مكالمات هاتفية غير هامة • مقاطعات • مشكلات صغيرة تواجه أشخاصاً آخرين • ضغط النظير والرغبة في تقليد الزملاء	٤ المهمل • مشاهدة التلفزيون بإفراط • مكالمات هاتفية لا نهائية • ألعاب كمبيوتر بشكل مبالغ • التسابق إلى زيارة المراكز التجارية • مضيعات الوقت من كل نوع

شكل رقم 5.1[34]

---

[33] العادات السبع للمراهقين الأكثر فاعلية، ص120

[34] المرجع السابق

" إن المسوف مدمن للعجلة، إنه يحب التأجيل والتأجيل والتأجيل.... حتى يتحول الأمر الذي يؤجله إلى أزمة، ولكنه يحب الأمر بهذه الطريقة الأن -كما ترى- القيام بكل شيء في الدقيقة الأخيرة يمنحه العجلة والاندفاع، في الواقع إن ذهنه لن يتهيأ للعمل حتى تكون هناك حالة طوارئ، إنه ينجح تحت الضغط.

التخطيط المسبق هو ببساطة أمر غير وارد على الإطلاق عند المسوف، لأن ذلك سوف يدمر متعة وإثارة القيام بكل شيء في آخر دقيقة ممكنة"[35]

ما قد أختلف مع الكاتب هنا هو دافع التسويف، فالمسوف ليس دائما عاشق للمغامرة ولاستنشاق عبق الأدرينالين كمغامري الجبال والقفز بالمظلات، لكن في رأيي أن حب الراحة أو المتعة العاجلة يفوق حبه للهدف المستقبلي الذي يسعى إليه وإن كان يريده بالفعل، وقد يكون لديه خطة واقعية وممتازة لتحقيقه، إلا أن هذا الخلل يشوش رؤيته فيرى دوما أن الواجب المطلوب لا يحتاج كل ذلك الوقت المتبقي فيؤجل الانطلاق، ورغم ندمه الشديد في وقت الأزمة وعزمه على ألا يعود يتكرر الأمر لاحقا، لأن أصل المشكلة لا يزال قائما.

ولعل من رحمة الله بعباده ومن حكمته أن الوقت المتاح لتحقيق الهدف الأكبر المرجو في الآخرة غير معلوم، وهذا حريّ أن يحجم التسويف في نفوس العباد، إلا أنه للأسف غلبة الشهوة العاجلة يدفع المسوف لاتخاذ خطوتين سلبيتين بدل خطوة واحدة، الأولى، افتراض أن الوقت المتبقي كبير أصلا، والثانية، أنه كبير بما يكفي لتحقيق الهدف المرجو.

قال بعض إخوة عمر بن عبدالعزيز - رضِي الله عنه - له: يا أمير المؤمنين، لو ركبتَ فتروَّحتَ، فقال: مَن يجزي عنِّي عملَ ذلك اليوم؟ قال: تجزيه من الغد، قال عمر: فدحني عملُ يومٍ واحد، فكيف إذا اجتَمَع عليَّ عملُ يومين؟[36]

"أعتقد أننا جميعا - وأنا ضمنا - لدينا مربع ٣ في داخلنا، ولكننا لن ننجز الكثير إذا قلنا نعم لكل شيء ولم نتعلم أبدأ التركيز على ما هو مهم بحق، عبر الممثل الكوميدي بيل كوسبي عن ذلك جيدا بقوله: "إنني لا أعلم ما هو المفتاح إلى تحقيق النجاح، ولكن المفتاح إلى الفشل هو أن تحاول إرضاء كل شخص، إن المربع ٣ هو أحد أسوأ المربعات التي تقضي وقتك فيها لأنه ليس له أساس يقوم عليه، إنه متقلب وسوف يأخذك إلى أي اتجاه تهب فيه الريح، نتائج قضاء وقت أكثر مما ينبغي في المربع 3 هي:

- سمعة سيئة بكونك "إمعة"
- نقص في التنظيم وضبط الذات.
- الشعور وكأنك ممسحة أرجل للآخرين لتنظيف أحذيتهم عليها."[37]

ومن محاسن الشريعة أنها منحت المسلم ذلك الحق في الرفض، وأوجبت على سائر المسلمين تقبل ذلك دون غضب أو ضغط، كي لا يشوش المسلمين مسارات وحياة بعضهم بعضا ولو بدافع الحب والصلة، فكيف إذا كان الأمر لأسباب تافهة غير هامة.

---

[35] العادات السبع للمراهقين الأكثر فاعلية، ص 123
[36] مقال (احذرو التسويف)، د.محمد بن لطفي الصباغ، شبكة الألوكة
[37] العادات السبع للمراهقين الأكثر فاعلية، ص 125

(فَإِنْ لَمْ تَجِدُوا فِيهَا أَحَدًا فَلَا تَدْخُلُوهَا حَتَّى يُؤْذَنَ لَكُمْ وَإِنْ قِيلَ لَكُمُ ارْجِعُوا فَارْجِعُوا هُوَ أَزْكَى لَكُمْ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ (28))[38]

في تلخيص الكلام عن مربع (المهمل) يقول كوفي شين " إن الذهاب لشاهدة الأفلام السينمائية، والثرثرة على شبكة الويب، أو مجرد التسكع خارج المنزل هي جزء من أسلوب الحياة السليم، إنها أمور لا تصبح أبدا مضيعة للوقت إلا عندما يتم القيام بها بإسراف وإفراط، سوف تعرف ذلك عندما تتجاوز هذا الحد، إن مشاهدة عرض تلفزيوني يذاع لأول مرة قد يكون هو بالضبط ما تريده للاسترخاء، ولا بأس بذلك، ولكن بعد ذلك وعند مشاهدته للمرتين الثانية، والثالثة، وربما حتى الرابعة والخامسة (وما هو إلا عرض معاد شاهدته ست مرات من قبل) حتى الساعة الثانية صباحاً، فإن هذا يحول أمسية الاسترخاء إلى أمسية ضائعة"[39]

وفي رأيي أن العلاقة وطيدة بين الإهمال والتسويف، إذ عادة لا يؤجل المسوف عمله ليبقى فارغا تماما، بل يمتلئ وقت التأجيل بشيء من تلك السلوكيات المنسوبة هنا للمهمل، أي أن الإهمال والتسويف يمكن القول بأنهما وجهان لعملة واحدة.

(يَابَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ (31))[40]

قَالَ النَّبِيُّ - صلى الله عليه وسلم – {نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ ، الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ}[41]

5.2 التخطيط

ينصح الكاتب باستخدام مخطط أسبوعي لضبط بوصلة الساعي، إذ يرى المخطط اليومي مركز بشكل زائد، كما أن المخطط الشهري طويل ومتراخ بشكل زائد، فالمخطط الأسبوعي يساعد على الانضباط والمتابعة بشكل متوازن.

ولوضع ذاك المخطط تحتاج إلى عدة خطوات:

1- حدد الصخور الأساسية، وهي تلك الأنشطة والواجبات التي لا يمكن التخلي عنها دون الإضرار بأهدافك الكبرى التي وضعتها مسبقا، وهي أنشطة تنبع من أدوارك المختلفة، كطالب أو موظف وفرد الأسرة وصديق، إلخ.
2- خصص وقتا للصخور الأساسية لا يمكن الحيود عنه.
3- جدول أعمالك الأخرى حول توقيتات الصخور الأساسية حسب ما يتاح.

وفي ظل وجود هذا المخطط، لن تعدم الحاجة إلى المرونة وإعادة تعديل بعض التوقيتات حسب المستجدات الخارجة عن إرادتك، المهم أن تبقى الصخور الأساسية في مأمن قدر المستطاع.

من اللمحات الشرعية في هذا النقطة، أن أخبرنا الوحي بأن الأعمال ترفع إلى الله تعالى في أوقات معينة، وبرغم أن الله تعالى يعلم كل حركة وسكنة إلا أن الإخبار بهذا يساعد المسلم على استحضار فكرة التخطيط قصير المدى المتعلق بأهدافه طويلة المدى، وتشجعه وتحفزه على مقاومة الإهمال والتسويف.

---

38 سورة النور
39 العادات السبع للمراهقين الأكثر فاعلية، ص 126
40 سورة الأعراف
41 البخاري، 6412

قَالَ رسول الله صلى الله عليه وسلم {يَتَعَاقَبُونَ فِيكُمْ مَلاَئِكَةٌ بِاللَّيْلِ وَمَلاَئِكَةٌ بِالنَّهَارِ ، وَيَجْتَمِعُونَ فِى صَلاَةِ الْفَجْرِ وَصَلاَةِ الْعَصْرِ ، ثُمَّ يَعْرُجُ الَّذِينَ بَاتُوا فِيكُمْ ، فَيَسْأَلُهُمْ وَهْوَ أَعْلَمُ بِهِمْ كَيْفَ تَرَكْتُمْ عِبَادِى فَيَقُولُونَ تَرَكْنَاهُمْ وَهُمْ يُصَلُّونَ ، وَأَتَيْنَاهُمْ وَهُمْ يُصَلُّونَ}[42]

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم {تُعرضُ الأعمالُ يومَ الإثنين والخميسِ فأُحِبُّ أن يُعرضَ عملي وأنا صائمٌ}[43]

عن أسامة بن زيد قال: قلت يا رسولَ اللَّهِ ! لم اركَ تَصومُ شَهْرًا منَ الشُّهورِ ما تصومُ من شعبانَ ؟ ! قالَ: {ذلِكَ شَهْرٌ يَغفُلُ النَّاسُ عنهُ بينَ رجبٍ ورمضانَ ، وَهوَ شَهْرٌ تُرفَعُ فيهِ الأعمالُ إلى ربِّ العالمينَ ، فأحبُّ أن يُرفَعَ عمَلي وأَنا صائمٌ}[44]

5.3 النصف الآخر

"إدارة الوقت ليست هي كل شيء فيما يتعلق بالعادة ٣، إنها النصف فقط، والنصف الآخر هو تعلم كيفية التغلب على الخوف وضغط النظير (الرغبة الملحة في تقليد الآخرين)، يتطلب الأمر جسارة وشجاعة داخلية كي تظل محافظا على أولوياتك مثل قيمك ومبادئك ومعاييرك عندما يكون الضغط قائما"[45]

في سياق الكلام عن أهمية التغلب على الخوف والاستعداد للخروج من منطقة الارتياح إلى منطقة الشجاعة (شكل 5.3) أحب أن أعلق بأن التوازن مطلوب دائما في هذا الإطار، فالخروج من منطقة الارتياح ليس هدفا في ذاته، ولكن يجب على المرء أن يدرك أن ثمة أهداف لن تتحقق دون الخروج منها أحيانا، فاتخاذ الخروج من منطقة الارتياح هدفا بصرف النظر عن مدى خدمته للأهداف المحددة مسبقا يعد نوعا من التهور، ويروج له الكثيرون باعتباره مطلوبا لذاته وهو غير صحيح، وفي المقابل التزام منطقة الارتياح دائما ولو أدى ذلك لخسارة بعض الأهداف المرادة والممكنة يعد أيضا خطأ كبيرا، فالأمر مثل الحرب والسلام، فالأصل أن من لا يملك خيار الحرب لا يملك خيار السلام، ولكن لا يعني امتلاكه لخيار الحرب أن يفضلها دوما وإن وجدت امكانية للسلام (الارتياح) دون تأثير على الأهداف والمكتسبات.

وأما التغلب على الرغبة في محاكاة النظراء، فقد تناولنا في السابق ما يخدم هذه النقطة، فلابد أن يبني الفرد قدرا وافيا من الثقة في النفس وفي مواهبه وفي أهدافه التي لا يمكن أن تتطابق مع أهداف الآخرين ليبقى قادرا على الاستمرارية في تنفيذ خطته دون أن يحيد عنها ليتشابه مع أصحاب مواهب وأهداف مختلفة عنه.

[42] متفق عليه، البخاري 555، مسلم 1464
[43] الترمذي، 747
[44] النسائي 2357
[45] العادات السبع للمراهقين الأكثر فاعلية، ص133



شكل 5.3[46]

6. خاتمة

إن اختيار الباحث لبعض النقاط التي يراها هامة في الكتاب ليتضمنها في هذا الملخص لا تنفي أهمية النقاط التي قد تم تجاوزها، وإنما تدخلت خبرة الباحث الحياتية في الاختيار للأهم دون تقليل من شأن المهم، كما أن الاستدلالات الشرعية التي تضمنها البحث إنما وردت إلى الذهن دون تتبع خاص أو تعسف، وذلك في ظل ثقافة الباحث الشرعية والتي هي ثقافة عادية ليست متخصصة أو متعمقة إلى حد كبير، مما يعني أن النظر إلى محتوى الكتاب بصورة أكثر عمقا بعيون أكثر تخصصا قد تفتح مساحات أكبر لرؤية محتواه من المنظور الشرعي، وقد ركز الباحث على النقاط الأساسية النظرية ولم يتطرق إلى القصص والأمثلة الكثيرة الموجودة في الكتاب، وذلك لعدم مناسبة ذلك للتلخيص المطلوب من جهة، ولأنها لن تكون كلها محل اتفاق في مدى ارتباطها بالمدلول الذي يتم الاستدلال بها عليه، والعمل على تقييم ذاك الارتباط في كل أو معظم القصص من الأمور التي لن تقدم للقارئ النفع الكبير.

46 المرجع السابق